التراث الروحي الأرثوذكسي ٢



قواعد قصيرة لحياة التقوى

القديس البار ألكسي المسكوبي

الكاتب : القديس ألكسي

ترجمة : عامر هلسا

سلسلة التراث الروحي الأرثوذكسي ٢

قواعد قصيرة لحياة التقوى

الجبل للنشر والتوزيع
التراث السلافي الأرثوذكسي

الكتاب : قواعد قصيرة لحياة التقوى .

الكاتب : القديس البار ألكسي المسكوبي .

المترجم : عامر هلسا .

الناشر : الجبل للنشر والتوزيع .

الطبعة : الأولى ، ٢٠١٦.

لطلب الكميات داخل جمهورية مصر العربية :

٠٠٢٠١٢٧٧٣٩٧٧٧٢

لطلب الكميات داخل المملكة الأردنية الهاشمية :

٠٠٩٦٢٧٩٦٥٠٠٣٣٢

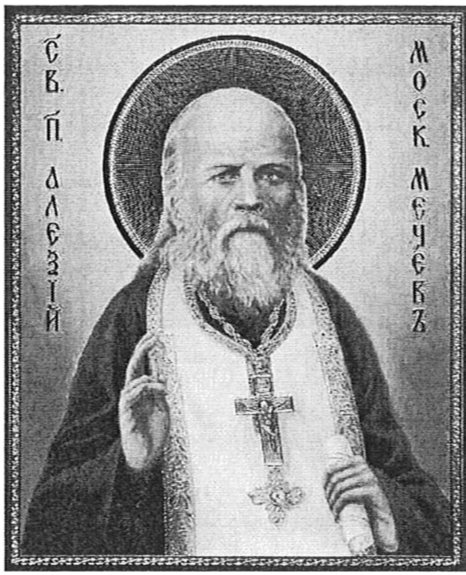
قواعد قصيرة لحياة التقوى

القديس البار ألكسي المسكوبي

ترجمة / عامر هلسا

مراجعة : الدكتورة / يوليا بيتروفا

دليل الكتاب



القديس البار ألكسي المسكوبي

مقـدمة

الكنائس الارثوذكسية السلافية[1]حديثة الايمان نسبياً مقارنة مع كنائس الشرق الأرثوذكسية في الاسكندرية وأنطاكيا وأورشليم، إلا أنه لا يمكننا أن نتصوّر تاريخ وحضارة وحياة الشعوب السلافية بمعزل عن الأرثوذكسية بحيث صارت هي (الأرثوذكسية) النواة التي نشأ منها الوعي القومي والثقافي والحضاري لتلك الشعوب. فالكنيسة الأرثوذكسية الروسية مثلاً تأسست في نهاية الألف الأولى عام (٩٨٨) عندما اعتمد أمير كييف الكبير فلاديمير واعتمد معه الشعب الروسي.

بقيت الكنيسة الارثوذكسية الروسية مطرانية تابعة إلى الكرسي القسطنطيني إلي عام (١٥٨٩) عندما تم تنصيب أول بطريرك للكنيسة الأرثوذكسية الروسية (البطريرك أيوب).

اشتهرت كنيستا الإسكندرية وأنطاكيا بمدارسهما اللاهوتية وبلاهوتييها أما الكنيسة الروسية فهي بحق كنيسة التقليد والنسك .

يروي لنا التقليد الكنسي الروسي بأن الرسول أندراوس "المدعو أولاً" كان قد أبحر في نهر الدنيبر شمالاً ونزل من السفينة وصعد إلى إحدى التلال (مدينة كييف) ونظر إلى السهول والتلال المحيطة وقال بأن هذه الارض ستكون معقلاً للإيمان المسيحي وستمتلىء بالكنائس. وتحققت نبؤة الرسول أندراوس فاليوم وعلى هذه التلة التي

وقف عليها تشمخ كنيسة رائعة الجمال على اسم الرسول أندراوس في وسط العاصمة الأوكرانية كييف (أم المدن الروسية).

الكنوز الأرثوذكسية الروسية مثل بحر عميق كلما غصت في أعماقه تزداد شوقا للغوص اكثر، فالارثوذكسية في "روسيا المقدسة"[2] حاضرة في كافة مناحي الحياة وفي جميع طبقات المجتمع فالقداسة هناك متنوعة ومتجددة (قداسة كل يوم) من قياصرة وأمراء حسني العبادة إلى نبلاء اشتهروا بحياة التقوى ومحبة المسيح وإلى رهبان مجاهدين متنسكين في غابات وبراري روسيا الشاسعة إلى لافرات عظيمة وأديرة بسكانها من الرهبان وإلى فلاحين طيبيي القلوب وإلى تجار أمناء وإلى رهبان سواح والى متبالهين من أجل المسيح. أينما توجهت هناك تجد القداسة هاجساً، وهذا هو سرّ "روسيا".

روسيا المقدسة" بالعقل لا تُستدرك ولا تُقاس بمقياس ولا تُقارن بأحد، فلكي تفهمها وجب عليك أن تحبها وتؤمن بها. هذا هو مفتاحها، أن تحبها وتؤمن بها. **(عامر هلسا)**.

---

[1] السلاف هم مجموعة عرقية لغوية يتحدثون باللغات السلافية. يستقرون في أوروبا الوسطى، وأوروبا الشرقية، ودول البلقان وقاموا في العصور الأخيرة باستيطان آسيا الشمالية.

[2] "روسيا المقدسة" مصطلح آبائى يشمل روسيا وأوكرانيا وبيلوروسيا فالكنيسة الروسية تمتد حدودها القانونية الى عهدة الدول الثلاث.

حياة البار ألكسي المسكوبي

البار ألكسي المسكوبي[٣] في العالم ألكسي ميتشيوف، ولد في ١٧ مارس عام ١٨٥٩ في موسكو، راعي كنيسة القديس نيقولاوس في موسكو، من أشهر كهنة الكنيسة الأرثوذكسية الروسية في بداية القرن العشرين. زوجته أولغا ابنة قارئ في الكنيسة ، توفيت عام ١٩٠٢. رُزق بابنتين وولدين.

أحد أبناؤه هو القديس الشهيد في الكهنة سيرجي ميتشيوف (١٨٩٢- ١٩٤٢). أنهى دراسته في كلية اللاهوت في موسكو ثم أراد أن يكمل دراسة الطب ليحقق حلمه ويصبح طبيباً ولكن والدته رجته بأن يتقدم لسر الكهنوت ويصبح كاهناً فأطاع والدته وارتسم كاهناً. ارتبطت حياته كلها بالخدمة في الكنيسة، فابتدأ قارئاً في الكنيسة وفي ١٨نوفمبر عام ١٨٨٤ تمت رسامته شماساً في كنيسة القديس العظيم في الشهداء جيورجيوس.

وفي ١٩ مارس عام ١٨٩٣ تمت رسامته كاهناً وراعياً لكنيسة القديس نيقولاوس في موسكو التي خدم فيها حتى نهاية حياته. كانت كنيسة القديس نيقولاوس صغيرة ورعيتها قليلة العدد جداً، ومع ذلك خدم الكنيسة بتفانٍ وأقام الخدم الكنسية بشكل يومي رغم فراغ

---

[٣] المسكوبى نسبة إلى موسكو.

الكنيسة من المؤمنين تقريبا ، وبقي على هذه الحال لمدة ثمان سنوات . وبشكل تدريجي انتشرت شهرته في موسكو كراعي طيّب وتزايدت أعداد المؤمنين الذين كانوا يأتون إلى الكنيسة ومع الوقت أصبحت رعيته أكبر وأشهر رعية في موسكو. كان المؤمنون يتذكرون عظاته التي كانت بسيطة وصادقة وكانت كلماته العميقة الإيمان تلمس قلوب المؤمنين وكانت عظاته تتسم بالصلاح وبفهم للحياة .

فتح في بيته الذي يقع في قبو الكنيسة مدرسة كنسية وملجأ للأيتام والفقراء. عمل معلما للإيمان المسيحي في كلية البنات.

اشتهر كمرشد روحي طيب وكان يهدف من خلال تعليمه بأن يصبح تلاميذه مؤمنون حقيقيون وليس مجرد دارسون .

بعد وفاة زوجته ولقاؤه بالقديس **يوحنا كرونشتادت** أطلق عليه المؤمنون لقب **"ستاريتس"** (**أب روحي**) بالرغم من أنه لم يترهبن وبقاؤه كاهنا راعيا لكنيسة القديس نيقولاوس ، كان متواضعا ووديعا ويمتلك موهبة البصيرة الروحية. كانت سير القديسين هي الموضوع الدائم في جلساته مع المؤمنين.

كان القديس ألكسي هو الأب الروحي للفيلسوف الشهير نيكولاي بيرداييف. في عام ١٩٢٢ تعرّض بيرداييف الى الاضطهاد

بحيث طلبت منه السلطة الشيوعية مغادرة روسيا، فقلق بيرداييف بسبب طرد السلطات له من بلده، فجاء إلى أبيه الروحي الكسي يخبره بالقرار، فقال له القديس ألكسي: "لا تقلق، ارحل بشجاعة. فكلامك يجب أن يكون مسموعا ومعروفا في الغرب أيضا".

منعته السطات من أن يستقبل المؤمنين ودُعي لأكثر من مرة إلى التحقيق، لم تسجنه السلطات لأن المرض اشتد عليه في عام ١٩٢٢. رقد في الرب في ٢٢ يونيو عام ١٩٢٣.

حضر جنازته أعداد غفيرة من المؤمنين وشارك في تجنيزه القديس البطريرك تيخون الذي كان لتوه قد خرج من السجن. أعلنت قداسته في مجمع الكنيسة الأرثوذكسية الروسية في أغسطس عام ٢٠٠٠. في عام ٢٠٠١ تم نقل رفاته إلى كنيسة القديس نيقولاوس حيث كان يخدم.

لتكن شفاعته وبركة صلواته مع الجميع. آمين.

النهوض من النوم :

اغصب نفسك على النهوض باكراً وفي وقت محدّد . لا تنمْ أكثر من سبع ساعات إلا إذا استدعى الأمر. في حال نهوضك من النوم أسرعْ في رفع أفكارك نحو الله وارشم نفسك بعلامة الصليب بكل خشوع متأملاً بالربّ يسوع المسيح المصلوب الذي من أجل خلاصنا مات على الصليب.

* * *

انهض من الفراش بسرعة وارتدِ ثيابك ولا تسمح لنفسك بالتدلل طويلاً في الفراش الناعم وأن تبقى بدون ملابس.

* * *

أثناء ارتداء الملابس تذكّر بأنك واقف في حضرة الله والملاك الحارس، وتذكّر سقوط آدم الذي بخطيئته حُرم من ثياب البراءة ثمّ اطلب بتواضع من الربّ يسوع النعمة بأن تلبس المسيح، وبأن تفكّر وتشعر وتتكلّم وتعمل كما فكّر المسيح نفسه وشعر وتكلم وعمل.

صلاة الصباح :

ثم ابدأ في الحال صلاة الصباح، اركعْ على ركبتيك وصلِّ بهدوء . اطلب منه الإيمان والرجاء والمحبّة والبركة لممارسة عملك في ذلك اليوم، اطلب منه القوة والشجاعة لكي تقبل كلّ ما سيرسله لك الله في ذلك اليوم وكل ما سيسمح به بحسب مشيئته ولكي تتحمّل جميع الأثقال والصعاب والمصائب والارتباكات والبلايا والأحزان وأمراض الجسد والروح بثبات وهدوء وبمحبّة نحو الرب يسوع المسيح.

* * *

يجب أن تكون لديك نية ثابتة بأن تعمل كل شيء لله وأن تقبل كل شيء من يديه الأبويتين وأن يكون لك إصرار على أن تعمل شيئاً محدداً صالحاً أو أن تهرب من شرّ محدّد . قدّم نفسك بالكامل ذبيحة حيّة لله، وفكّر هكذا: من الممكن أن يكون هذا اليوم آخر يوم في حياتي - فافعلْ كل شيء وكأنك تستعدّ لأن تقف الآن أمام الدينونة الإلهية.

* * *

اشكرْ الربّ الإله لأنه حفظك في الليلة السابقة ولأنك لا تزال حياً ولم تمت بخطاياك. كم من الناس في الليلة السابقة أخذهم الموت

ليقفوا أمام دينونة الله الرهيبة!.

* * *

كذلك اشكرْ الله لأنه ما زال لديك وقت لتنال النعمة والرحمة والوسائل للتوبة لكي تحظى بالسماء.

* * *

فكّر في نفسك في كل صباح بأنك الآن فقط تبدأ وتريد أن تصبح مسيحياً، أمّا الأيام الماضية فقد ضاعت هباءً.

* * *

كرّسْ ربع ساعة على الأقل من كل صباح للتأمّل القصير في حقائق الإيمان وخصوصاً في السرّ الغير مُدرك لتجسّد ابن الله وفي مجيئه الثاني والدينونة الرهيبة والعذاب والفردوس.

* * *

بعد الصلاة والتأمّل إذا كان الوقت يسمح فاقرأ أي كتاب روحي، على سبيل المثال كتاب **"الأبجدية الروحية"** للقديس دميتري روستوفسكي وكتاب **"كنوز روحية مُجمّعة من العالم"** للقديس تيخون زادونسكي . استمرّ في القراءة إلى أن يذوب قلبك حناناً. بعد أن تتأمّل في مقطعٍ ما استمرّ في القراءة بتركيز وافهم ما الذي يقوله الله لقلبك.

الأعمال اليومية :

بعد ذلك مارس أعمالك، ولتكن جميع أعمالك لمجد الله . تذكّر بأن الله يراك في كل مكان وينظر إلى جميع أفعالك وممارساتك وأحاسيسك وأفكارك ورغباتك ويكافئك بكرم على جميع أعمالك الصالحة . لا تبدأ أيّ عمل دون أن تصلّي إلى الله لأن كل ما نعمله ونقوله بدون صلاة يتضح فيما بعد بأنه خطأ أوضارّ ويبكّتنا من خلال أعمالنا بطريقة غير مدركة. الرب نفسه قال: " بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئاً " (يو ١٥ : ٥).

* * *

أثناء عملك كُن دائماً فرحاً وهادئاً واتّكل على بركة الله في نجاحه وكن راضياً بأنك تمارس عملك.

* * *

نفّذ كل ما يصعب عليك وكأنه قصاص لك عن خطاياك بروح الطاعة والتواضع، واتلو أثناء العمل صلوات قصيرة وخصوصاً صلاة يسوع وتخيّل يسوع الذي كان يأكل خبزه بعرق جبينه بعمله نجاراً مع يوسف.

إذا تمّت أعمالك بنجاح وبحسب ما تمنّاه قلبك فاشكر الله، وإذا لم تتم بنجاح فتذكّر بأن الله قد سمح بذلك وبأن الله **يعمل كل شيء للخير.**

* * *

إذا بقي لديك وقت قبل الغداء فانظر كيف أتممت ما نويت عليه في الصباح أو عند قراءتك الروحية أو في وقت تأمّلك.

أثناء تناول طعام الغداء :

أثناء تناول الطعام تصوّر الآب السماوي فاتحاً يده لكي يطعمك، لا تهمل صلاة ما قبل الطعام أبداً، وأثناء الطعام تخيّل بأن الرب يسوع يتغدّى معك، أعطِ جزءاً من مائدتك للفقير. بعد الغداء اعتبرْ نفسك واحداً من الخمسة آلاف الذين أشبعهم الرب يسوع بمعجزة، فاشكره من قلبك وصلِّ لكي لا يحرمك من الطعام السماوي الذي **هو كلامه وجسده ودمه.**

وصايا متنوعة :

إذا أردتَ حياة سلامية فسلّم نفسك لله . لن تجد السلام الداخلي **قبل أن ترتاح في الله** وحده وتحبّه وحده.

دائماً وفي كل وقت تذكّر الرب الإله ومحبّته المقدّسة نحونا نحن الخطأة. ثابرْ بأن تتمّم مشيئة الله في كل شيء وبأن تنال رضا الله وحده.

* * *

لا تفعلْ أي شيء مُخالف لوصايا الله، لا تطمع، لا تبحث عن أي شيء آخر غير الله. اعمل واصبر كل شيء من أجل الله.

* * *

لا تهتمّ بأن يحترمك ويحبّك الناس في هذا العالم بل اهتم بإرضاء الله وبأن لا يذنبّك ضميرك على خطاياك. إذا أردت أن تذكر الله بلا انقطاع فتحمّل الضيقات والأحزان وكأنها أصابتك بعدل.

* * *

اسهر على نفسك بتدقيق، راقب أحاسيسك وأفكارك وحركات قلبك وأهواءك، ولا تعتبر أي شيء تافهاً عندما يدور الحديث عن خلاصك الأبدي. أثناء تذكّرك لله ضاعف صلواتك لكي يذكرك الله في أوقات نسيانك له. ليكن الرب يسوع المسيح هو معلّمك في كل شيء، واسأل نفسك دائماً وعينك وقلبك نحوه: كيف كان الرب يسوع سيفكّر وسيقول وسيعمل؟.

تعلّم أن تتصوّر وتفكّر بالخير نحو كل ما يصادفك.

* * *

كن وديعاً وهادئاً ومتواضعاً، اصمت واصبر كما المسيح. **لن يضع الرب عليك صليباً لن تستطيع حمله،** هو بنفسه يعينك على حمل الصليب. لا تفكر باقتناء فضيلةٍ ما بدون أحزان وضيقات . اطلب من الرب الإله النعمة لكي تتمّم بشكل أفضل وصاياه التي تبدو لك بأنها صعبة التطبيق.

* * *

بعد تطبيق وصية من وصايا الله توقّع أن تُجرَّب، لأن محبّة المسيح تُختبر من خلال اجتياز العقبات.

* * *

لا تقع في الكسل حتى لوقت قصير بل ابقَ دائماً في الأعمال والانشغالات لأن الغير عامل لا يستحق أن يُسمى إنساناً وهو هالك لا محالة. انعزل عن الناس مثل المسيح الذي كان ينعزل عنهم ويصلي للآب السماوي.

* * *

أثناء الضيقة النفسية أو البرود نحو الصلاة وأعمال التقوى، ثابرْ ولا

تترك أعمال التقوى. هكذا الرب يسوع المسيح صلّى ثلاث مرّات في حين كانت نفسه حزينة حتى الموت.

* * *

اصنع كل شيء باسم يسوع وهكذا تصبح جميع أعمالك أعمال تقوى.

* * *

اسمع أكثر ممّا تتكلّم ففي كثرة الكلام لن تخلص من الخطيئة. اطلب لنفسك من الرب نعمة الصمت ونعمة الكلام في الوقت المناسب، واحفظ شفتيك لكي لا تخطئ بلسانك وحصّن أذنيك لكي لا تسمع ما لا يُرضي الرب الإله. لا تكن فضولياً لمعرفة الأخبار فإنها تلهي الروح، وناقش المواضيع الحسنة برغبة . اهرب حتى من أصغر الخطايا لأنّ الذي لا يبتعد عن الخطايا الصغيرة سيقع حتماً في خطايا أكبر وأثقل.

* * *

إذا أردتَ أن لا تهاجمك الأفكار الشريرة فاقبل بتواضع إذلال النفس وألم الجسد ليس جزئياً بل في كل زمان ومكان وفي كل عمل.

أية أفكار تبعدك عن الله وبالذات أفكار النجاسة وأفكار الجسد، اطردها من قلبك بأقصى سرعة كما تنفض عن ملابسك الشرارة التي تقع عليها. عندما تأتيك هذه الأفكار صلِّ بقـوة قائلاً: **"يا رب ارحم"، "يا رب ساعدني"، "يا رب لا تتركني وأنقذني من التجارب" أو صلوات أخرى مشابهة.** لكن إياك أن تضطرب أثناء التجارب. إن من يرسل لك فرصة للمعركة هو من سيعطيك القوة للنصر. احتفظ بهدوئك الروحي وتوكّل على الله. إذا كان الله معك فمن عليك؟.

* * *

اطلب من الله بأن يحرمك من كل ما يغذي محبّتك لنفسك حتى لو كان هذا الحرمان يسبب لك أقسى مرارة. ارغب في أن تعيش لله وحده وأن تموت وأنت بالكلية له وحده.

* * *

عندما تتعرّض لإهانةٍ ما من الناس فاعلم بأنها آتية من الله إليك كإكليل مجد، وهكذا لن تكون محزوناً ومضطرباً وأنت تحت الإهانة، وفي الكرامة عندما تأتي ستكون أميناً وستتجنّب الدينونة.

* * *

إذا كان لديك مأكل وملبس فارضَ بهم مكتفياً على مثال يسوع الذي افتقر من أجلنا.

عنها وتعهّدْ بالعدول عنها وحدّدْ كيف ومن أي ناحية تنوي أن تصحّح نفسك. ثم سلّم نفسك لله كما لو أنك ستقف في هذه الليلة أمامه، واعهد بنفسك لوالدة الإله وللملاك الحارس وللقديس الذي تحمل اسمه. تخيّل سريرك وكأنه تابوتك وغطاؤك كأنه كفنك.

* * *

ارشم نفسك بعلامة الصليب وقبّل الصليب الذي تحمله على عنقك. نم تحت حماية حافظ إسرائيل فإنه لا ينعس ولا ينام. وإذا لم تقدر على النوم أو كنت ساهراً في الليل فتذكّر هذه العبارة: "**في نصف الليل صار صراخٌ: هوذا العريس مُقبل**"، أو تذكّر تلك الليلة الأخيرة التي صلّى فيها يسوع للآب حتى صار عرقه كقطرات دم، صلِّ لمن هم في مرض شديد في هذه الليلة ولأجل الذين على وشك الموت والمتألمين والراقدين واطلب من الله كي لا تغطيك الظلمة الأبدية.

* * *

أثناء المرض :

أثناء مرضك ضع اتكالك على الله أولاً واشغل فكرك بتذكار آلام وموت يسوع المسيح والتأمل فيهما، لكي يتقوّى قلبك أكثر فأكثر.

صلِّ بلا انقطاع تلك الصلوات التي تعرفها وتقدر على أن تصلّيها، اطلب من الرب غفران الخطايا والصبر أثناء المرض. تحفّظ من التذمّر والضجر اللذين عادة ما يأتيان عند المرض. إذا كان الرب يسوع المسيح تحمّل أشدّ الآلام وأثقل المعاناة من أجل خلاصنا، فما الذي فعلناه نحن أو تحمّلناه من أجل خلاصنا؟

* * *

الكنيسة :

أكثر من الذهاب إلى الكنيسة لحضور الخدمة الإلهية وخصوصاً أن تشارك في الليتورجيا.

* * *

كرّس أيام الآحاد والأعياد لأعمال التقوى. عندما تكون في الكنيسة تخيّل دائماً بأنك واقف في حضرة الله والملائكة وجميع القديسين، والوقت المتبقي من النهار بعد القداس كرّسه لقراءات روحية ولأعمال التقوى والمحبّة.

* * *

مارس أعمال التقوى خاصة في عيد ميلادك.

كل سنة وكل شهر افحص ضميرك فحصاً صارماً.

* * *

اعترف واشترك في الأسرار المقدّسة كلما أمكن. تقدّم دائماً إلى الشركة في الأسرار الإلهية بجوع حقيقي وبعطش روحي حقيقي وبانسحاق قلب وخشوع وتواضع وإيمان واتكال ومحبة.

* * *

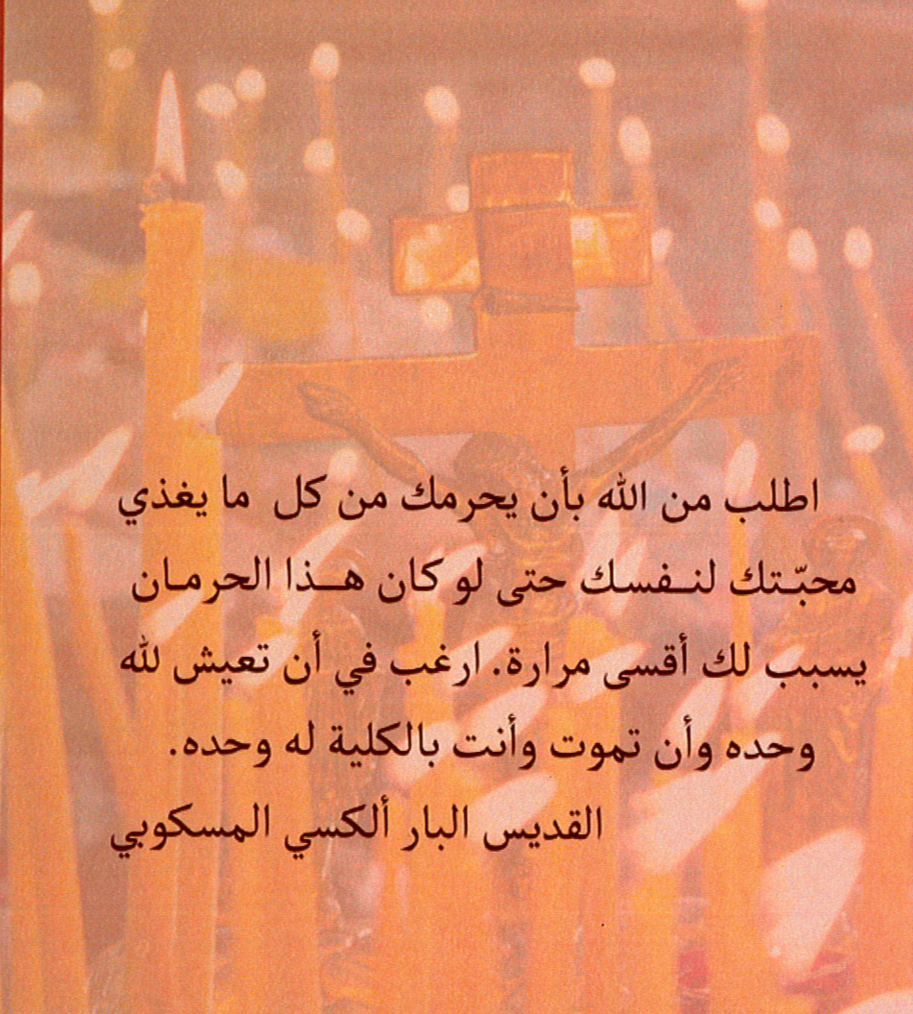
ليكن اسم يسوع دائماً على شفتيك وفي قلبك.

* * *

تأمّل أكثر ما يمكن في عظم محبّة الرب لك لكي تحبّه أنت أيضاً من كل قلبك ومن كل نفسك وبكل قدرتك، **وهكذا ستقضي حياة سلامية على هذه الأرض وحياة مغبوطة في السماء إلى دهر الداهرين.**

لتكن نعمة ربنا يسوع المسيح معك.

القديس البار ألكسي المسكوبي (ميتشيف).



اطلب من الله بأن يحرمك من كل ما يغذي محبّتك لنفسك حتى لو كان هذا الحرمان يسبب لك أقسى مرارة. ارغب في أن تعيش لله وحده وأن تموت وأنت بالكلية له وحده.

القديس البار ألكسي المسكوبي

الجبل للنشر والتوزيع
التراث السلافي الأرثوذكسي